

<火曜日の朝食レシピ>

調理時間:約 20 分
エネルギー:356kcal
食塩相当量:2.6g

☆ピザトースト 調理時間:約 10 分

エネルギー:251kcal

たんぱく質:11.6g 脂質:8.4g

炭水化物:31.9g 食塩相当量:1.7g

【材料】1人分

食パン 6枚切り 1枚
トマトケチャップ 10g
スライスチーズ 1枚
ロースハム 1枚
ピーマン 8g
タマネギ 5g

【調理方法】

- ①ピーマンは輪切り、タマネギは薄切りにする。
- ②食パンにトマトケチャップを塗る。
- ③ハム→タマネギ→ピーマン→スライスチーズの順にのせる。
- ④オーブントースターで7~8分焼いて、完成。

☆バナナヨーグルト

調理時間:約 3 分

エネルギー:60kcal

たんぱく質:2.7g 脂質:2.1g

炭水化物:7.9g 食塩相当量:0.1g

【材料】1人分

プレーンヨーグルト 70g
バナナ 20g

【調理方法】

- ①バナナを輪切りにする。
- ②ヨーグルトを器にうつし、バナナを盛りつけて完成。

☆野菜スープ 調理時間:約 10 分

エネルギー:45kcal

たんぱく質:2.5g 脂質:2.8g

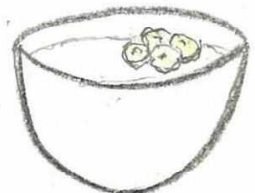
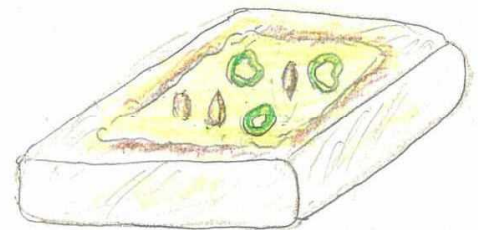
炭水化物:2.3g 食塩相当量:0.8g

【材料】1人分

千んげんサイ 20g
大豆もやし 10g
にんじん 10g
タマネギ 5g
鶏がらだし 150ml
ごま油 2g
食塩 ひとつまみ
濃口しょうゆ 3.5g

【調理方法】

- ①大豆もやしは洗い、千んげんサイ、にんじん、タマネギを食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にだしとにんじんをいれ、沸騰したら千んげんサイの茎、タマネギ、大豆もやしを加えて2~3分ほど中火で加熱し千んげんサイの葉を加える。
- ③食塩、しょうゆを加え、味を整え完成。



冷凍のカット野菜を使用するとさらに時間を短くすることができます！